

Spätes Abendessen erhöht das Prostatakrebs- und Brustkrebs-Risiko

Datum: 12.12.2018

Original Titel:

Effect of mistimed eating patterns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain Study)

DGP - Wann wir unsere letzte Mahlzeit am Tag einnehmen und wann wir anschließend ins Bett gehen, kann sich auf das Risiko für Prostatakrebs und Brustkrebs auswirken. Dies zeigte die vorliegende Studie. Personen, die früh (vor 21 Uhr) zu Abend aßen und die sich frühestens zwei Stunden nach dem Abendessen schlafen legten, hatten ein geringeres Risiko, an diesen Krebsarten zu erkranken.

Heutzutage wird es immer schwieriger, feste Essens- und Schlafzeiten einzuhalten. Das kann sich auf die Gesundheit auswirken. Wissenschaftler aus Spanien wollten mit Unterstützung aus Österreich herausfinden, ob der Zeitpunkt des Abendessens einen Einfluss auf das Risiko, an Prostatakrebs oder Brustkrebs zu erkranken, hat.

Wissenschaftler befragten Prostatakrebs-Patienten, Brustkrebs-Patienten und gesunde Männer und Frauen zu ihrer Lebensweise und ihrem Tagesablauf

Zu diesem Zweck sammelten die Wissenschaftler Daten von 621 Prostatakrebs-Patienten, 1205 Brustkrebs-Patienten, 872 gesunden Männern und 1321 gesunden Frauen aus Spanien, die alle niemals in Nachtschichten gearbeitet hatten. All diese Personen wurden befragt, wann sie ihre Mahlzeiten zu sich nahmen, wann sie schliefen und ob sie eher zu den Frühaufstehern oder zu den Nachtmenschen gehörten. Außerdem füllten alle Studienteilnehmer spezielle Fragebögen zu ihrem Essverhalten aus und es wurde festgestellt, wie stark sie sich an die Empfehlungen des *World Cancer Research Fund* und *American Institute of Cancer Research* hielten - Organisationen, die sich in der Krebsforschung auf Ernährung, Gewicht und Bewegung konzentrieren und daraus Empfehlungen zur Krebsprävention ableiten.

Frühes Abendessen und längerer Zeitraum zwischen Abendessen und Schlafen reduzierten sowohl das Prostatakrebs-Risiko als auch das Brustkrebs-Risiko

Bei der Auswertung der Daten stellten die Wissenschaftler fest, dass die Zeitspanne zwischen Abendessen und Schlafengehen das Krebsrisiko beeinflussen kann. Verglichen mit Personen, die sofort nach dem Abendessen zu Bett gingen, hatten Personen, die sich erst zwei oder mehr Stunden nach dem Essen zur Ruhe legten, ein geringeres Risiko für Prostatakrebs (um 26 % geringeres Risiko) bzw. für Brustkrebs (um 16 % geringeres Risiko). Im ähnlichen Maße schien sich ein früheres Abendessen positiv auf das Krebsrisiko auszuwirken. Personen, die vor 21 Uhr zu Abend aßen, hatten ein geringeres Risiko für [Prostata-](#) und Brustkrebs als die Personen, die erst nach 22 Uhr ihr Abendessen verspeisten. Auffällig war, dass der schützende Effekt der längeren Zeitspannen zwischen Abendessen und Schlafen besonders deutlich bei Frühaufstehern - sogenannte

Morgenmenschen - (um 34 % geringeres Risiko für beide Krebsarten) und Personen waren, die sich an die Empfehlungen für die Krebsprävention der oben erwähnten Organisationen hielten (um 35 % geringeres Risiko für beide Krebsarten).

Frühes Abendessen und ein längerer Zeitraum zwischen Abendessen und Schlafengehen reduzierten somit das Risiko sowohl für Brustkrebs als auch für Prostatakrebs. Dies sollte laut der Autoren dieser Studie bei Ernährungsstudien, die den Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Krebsrisiko untersuchen, berücksichtigt werden.

Referenzen:

Kogevinas M, Espinosa A, Castelló A, Gómez-Acebo I, Guevara M, Martin V, Amiano P, Alguacil J, Peiro R, Moreno V, Costas L, Fernández-Tardón G, Jimenez JJ, Marcos-Gragera R, Perez-Gomez B, Llorca J, Moreno-Iribas C, Fernández-Villa T, Oribe M, Aragonés N, Papantoniou K, Pollán M, Castano-Vinyals G, Romaguera D. Effect of mistimed eating patterns on breast and prostate cancer risk (MCC-Spain Study). *Int J Cancer*. 2018 Jul 17. doi: 10.1002/ijc.31649. [Epub ahead of print]



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“